

Mini Guía

3 PASOS PARA VOLVER A TI



EXYZTE
MECÁNICA DEL SER

Una guía sencilla para
desactivar el ruido de la mente y
reconectar con tu verdad

Adriana Estoroni

www.adrianaestoroni.com

Querido Ser

Si estás leyendo esto, seguramente hay una parte de ti que se siente atrapada en la mente: piensas mucho, dudas, te exiges, te comparas o sientes que estás girando en círculos sin avanzar.



Yo también estuve ahí.

Y fue justamente cuando toqué fondo, que entendí: **la salida no era mental.**

No se trataba de pensar más, ni de entender más.

Se trataba de volver a mí.

Esta guía está pensada para ayudarte a dar ese primer paso. Son 3 movimientos simples, pero profundos que puedes aplicar en tu día a día para salir del bucle mental y volver a ti. No necesitas resolver nada. Sólo acompañarte. Vamos paso a paso.

Con amor,

Adriana

EXYZTE- Mecánica del Ser

Los 3 Pasos de la Guía



1. Identificar el ruido mental
2. Habitar tu centro
3. Reconocer la voz de tu Ser

¿Sientes que la Mente te domina, que repites patrones, que hay algo en ti que sabes que está, pero no logras activar?

Desde muy pequeños vamos perdiendo la conexión con nuestro Ser. Y eso nos deja atrapados en la polaridad, el juicio interno, la carencia, el conflicto y el sufrimiento.

¿Y si pudieras comprobar cómo funciona realmente... y empezar a funcionar con tu Ser?



¿Qué es el ruido mental?

Son todos esos pensamientos repetitivos que te alejan del presente y te sacan de ti

"Debería estar haciendo más"

"¿Y si me equivoco?"

"Seguro no soy suficiente"

1- Identificar el ruido mental★

Ejemplo:

Te proponen un nuevo proyecto. Automáticamente piensas: "No voy a poder. Seguro hay gente más preparada."

Ese pensamiento no es tu voz profunda. Es la mente condicionada.

Reflexiona y escribe:

🌀 ¿Qué pensamientos te giran una y otra vez en la cabeza últimamente?

🌀 ¿Cuál sientes que más te desconecta de ti?

2. Habitar tu centro *

Salir del bucle no es reaccionar.

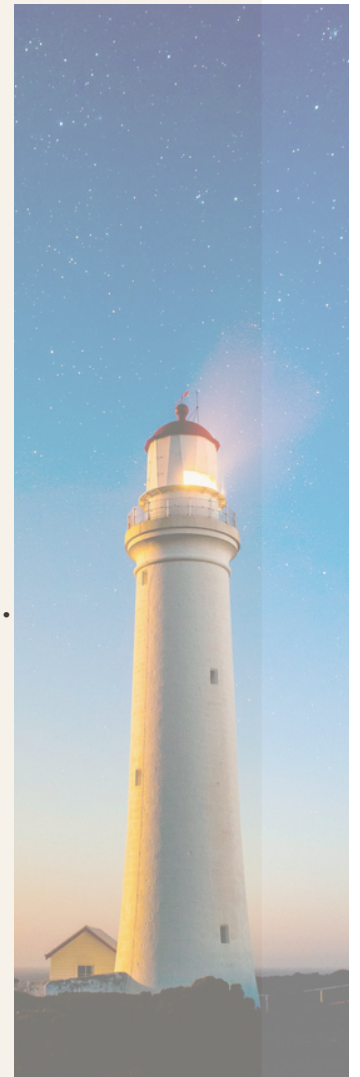
Es volver a tu centro.

Te propongo un ejercicio breve:

Ejercicio: El eje interno

- Cierra los ojos unos segundos
- Siente tu cuerpo sentado/a.
- Lleva tu atención al centro de tu pecho.
- Respira lento 3 veces allí.
- Pregúntate: ¿Dónde estoy ahora?
- Y respóndete suavemente: **Estoy en mí.**

*Esta práctica interrumpe el automatismo de la mente y
te devuelve a tu eje.*



3. Reconocer la voz de tu Ser☀️

Tu Ser no grita. Susurra.
Y para escucharlo, necesitas dejar espacio.

VOZ DE LA MENTE

Grita, exige, compara

Se apresura

Te juzga

Busca afuera

VOZ DEL SER

Susurra, invita, acepta

Respira

Te comprende

Te vuelve a ti

Pequeña prueba interna

Cierra los ojos y pregúntate:

☞ *¿Qué necesito hoy, profundamente?*

La primera respuesta que sientas en paz... es tu Ser.



¿Quieres ir más profundo?

Si esta guía te resonó, puedes dar el siguiente paso en tu camino. Te ofrezco dos maneras:

🎓 1. Membresía EXYZTE VIVA

Un espacio grupal de exploración consciente para reconectar con tu Propósito de Ser, liberar mandatos y transformar tu funcionamiento desde adentro.

- Sin horarios, ni permanencia
- Encuentros grupales mensuales
- Audio mensual de activación
- Comunidad que vibra como tú

👉 Conoce más y súmate aquí: bit.ly/EXYZTEVIVA



☀️ 2. CONSULTAS INDIVIDUALES

Si necesitas un acompañamiento más íntimo y profundo, también ofrezco sesiones individuales donde trabajamos con la **Mecánica del Ser** y la **Homeopatía** como herramientas para disolver el núcleo de sufrimiento.

- Video + Informe personalizado
- Seguimiento por WhatsApp

Más Información ➡ <https://bit.ly/Consultas1a1>



Gracias

Mi propuesta es ayudarte a integrar lo que eres, lo que vives y lo que te rodea... para que puedas dejar de funcionar desde la polaridad de la mente, y empezar a vivir desde la plenitud de tu Ser.

infoexyzte@gmail.com

+34 699 415 798

www.adrianaestoroni.com
